

Л.Н. Иванова (Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОГО ПОВЕДЕНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость», которое включает в себя три основные установки – включенность, контроль и вызов.

Включенность означает готовность проявлять активность, силу и мотивацию при реализации своих целей; стремление к лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Контроль – это готовность лично воздействовать на трудную жизненную ситуацию. Вызов – готовность быть открытым своему жизненному опыту, извлекать уроки из происходящих событий [1].

Говоря об индивидуальных внутренних ресурсах жизнестойкости, обращаются к различным уровням психики: индивидуальному, психологическому, личностному. С точки зрения индивидуального уровня, рассматривается роль нервной системы, уровень общей активности, особенности эмоциональных реакций. К факторам психологического уровня относят общий уровень интеллектуального развития, когнитивные стили, социально-психологическую компетентность человека, эмоциональную и поведенческую саморегуляцию. Влияние личностного уровня связано с функционированием человека в социуме, с особенностями его межличностного взаимодействия, поэтому значимыми являются мотивационная сфера личности, жизненные ценности, установки, жизненные стратегии. Активизация различных уровней психики человека в процессе преодоления жизненных трудностей во многом связана с возрастными закономерностями развития.

Жизнестойкость как свойство личности наиболее активно развивается в детском возрасте, хотя может развиваться и в последующие периоды жизни. Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойких взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитание своего характера. Постепенно жизнестойкость личности начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей [1].

Развитие компонентов жизнестойкости решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента включенности

принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Также эффективность в преодолении трудных ситуаций у детей коррелирует с хорошими коммуникативными навыками. Это помогает обратиться за помощью, сформулировать просьбу к взрослым, так как в детском возрасте трудные ситуации самостоятельно преодолеть невозможно.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Рассматривая развитие жизнестойкости младшего школьника, можно с уверенностью говорить о глобальной роли значимых взрослых, которые создают развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребенка. На данном этапе его жизни взрослый оказывает влияние на успешность функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка: психофизиологического, социальнопсихологического и личностно-смыслового.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учётом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе. Психофизиологическое развитие – важнейшее условие для благополучного развития познавательных и социальных навыков ребенка, которые в свою очередь способствуют формированию самооценки – существенной характеристики жизнестойкого поведения.

Чувство самопринятия и самоуважения помогает выбирать более спокойные, адекватные способы реагирования в непростых ситуациях общения с учителем, одноклассниками. Уверенность в себе нужна школьнику для реалистического, оптимистического и активного отношения к своим недостаткам. Например: «Я этого ещё не умею, но научусь».

На социально-психологическом уровне можно отметить ценность развития у ребенка в процессе обучения навыков интеллектуальной деятельности; коммуникативных навыков; навыков совладающего поведения. Навыки, необходимые в процессе общения и учёбы, во многом становятся поддержкой для ребенка, пока смысловые и ценностные образования, которые развиваются к подростковому возрасту, не займут ведущую позицию в структуре жизнестойкости личности.

Личностно-смысловой уровень по мере взросления ребенка будет играть определяющую роль в структуре жизнестойкости, регулируя и активизируя психофизиологические процессы, мотивируя его на осознанное овладение жизненными навыками. Смысловые образования, развивающиеся в психике ребенка, связаны с ценностями и смыслами, «циркулирующими» в обществе. Поэтому, включая детей в насыщенную культурную среду и создавая такую среду вокруг них, взрослый помогает детям выйти на образы, которые могут стать для них духовной опорой. Обучая детей культурным ритуалам, мы закладываем в них чувство устойчивости, стабильности мира, развиваем способность к преодолению сложностей.

Значимое свойство личности, которое помогает справляться с трудностями жизни, – это воля. Для учащихся начальных классов это свойство имеет особое значение – младший школьный возраст наиболее сензитивен для формирования волевых качеств. Развитие волевой регуляции ребенка связано с существующими задатками волевого поведения, опосредованными функционированием психофизиологических процессов организма.

Для помощи ребёнку в развитии регуляторной сферы, в частности волевых действий, связанных с напряжением сил по выполнению заданий, с вопросами выбора, необходима специально организованная работа в образовательном процессе по их формированию. «Педагоги и родители требуют от ребёнка внимания, прилежания, старательности, самостоятельности в процессе усвоения знаний, но при этом не проводят специальную работу по формированию этих качеств», – отмечается в современных исследованиях [2].

Учащиеся со слабым развитием воли могут проявлять достаточную активность только в изучении интересующих их предметов. Позитивные отношения с учителем также могут помочь ребёнку развить волевую регуляцию. Часто школьники младших классов проявляют волевую активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других и заслужить расположение взрослых, прежде всего учителя.

Условие воспитания воли – это выбор трудных, но посильных заданий. Воспитание воли начинается с мысленной постановки цели перед самим собой, сосредоточения умственных сил, осмысливания и самоконтроля.

Таким образом, существует возможность помогать человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным жизненным ситуациям.

Литература

1. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фомина. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
2. Фомина, А.Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе / А.Н. Фомина. – М.: «Сентябрь», 2014. – 160 с.